

”SIT KUN PORUKKA JA VETÄJÄT TULI TUTUKS,
NII SITÄ JO INNOLLA ODOTTI, ETTÄ PÄÄSEE
SOITTELEMAAN.”

Bändiryhmän perustaminen ja ohjaaminen
kuntoutusasumisyksikössä

Annika Jalkanen

Jonne Lahtinen

Opinnäytetyö

Huhtikuu 2013

Hoitotyön koulutusohjelma

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



Tekijä(t) JALKANEN, Annika LAHTINEN, Jonne	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 11.04.2013
	Sivumäärä 38+3	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi ”SIT KUN PORUKKA JA VETÄJÄT TULI TUTUKS, NII SITÄ JO INNOLLA ODOTTI, ETTÄ PÄÄSEE SOITTELEMAAN.” Bändiryhmän perustaminen ja ohjaaminen kuntoutusasumisyksikössä		
Koulutusohjelma		
Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KUHANEN, Carita		
Toimeksiantaja(t) Keskisuomalainen kuntoutusasumisyksikkö		
Tiivistelmä Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa yksikön kehittämistyönä. Tavoitteena oli perustaa bändiryhmä ja ohjata ryhmän toimintaa keskisuomalaisessa kuntoutusasumisyksikössä. Tarkoituksena oli kehittää ryhmätoimintaa saatujen kokemusten perusteella sekä juurruttaa bändiryhmätoiminta kuntoutusasumisyksikköön niin, että toiminta jatkuu siellä opinnäytetyön jälkeen. Huolellinen toiminnan suunnittelu helpotti kehittämistyön prosessin eteenpäin viemistä ja selkeytti toteutusta. Se toimi hyvänä käytännön toteutuksen tukena. Alkukartoituksen pohjalta saatiin neljä ryhmäläistä kiinnostumaan bändiryhmätoiminnasta. Bändiryhmä kokoontui kymmenen kertaa suunnitelman mukaisesti ja esiintyi sen jälkeen kuntoutusasumisyksikön omaisten illassa. Viimeisen ryhmäkerran jälkeen kerättiin palautetta ryhmäläisiltä, mukana olleelta kuntoutusasumisyksikön ohjaajalta sekä yksikön muulta henkilökunnalta. Bändiryhmän perustaminen ja sen ohjaaminen onnistuivat saadun palautteen pohjalta. Bändiryhmä saatiin ryhmätoiminnan aikana juurrutettua yksikköön, sillä se jatkaa toimintaansa kuntoutusasumisyksikössä yksikön henkilökunnan toimesta. Saadun palautteen mukaan ryhmällä oli positiivisia vaikutuksia ryhmäläisten kognitiivisiin ja sosiaalisiin taitoihin. Tuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä luovien menetelmien käyttöä hoitotyön eri toimintaympäristöissä. Kehittämistyön jatkoehdotuksena on tulevaisuudessa arvioida perustetun bändiryhmän toiminnan jatkuvuutta ja kehittää sen pohjalta toimintaa eteenpäin. Lisäksi luovien menetelmien käyttöä mielenterveyskuntoutuksessa olisi hyvä tutkia lisää.		
Avainsanat (asiasanat) mielenterveyskuntoutus asumiskuntoutus ryhmäohjaus musiikki kehittämistyö		
Muut tiedot		

Author(s) JALKANEN, Annika LAHTINEN, Jonne	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 11.04.2013
	Pages 38+3	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title "WHEN THE GROUP AND COUNSELORS LEARNED TO KNOW EACH OTHER, YOU REALLY LOOKED FORWARD TO THE NEXT TIME THAT WE WOULD PLAY AGAIN". Founding and counseling a band group in a housing unit providing psychiatric rehabilitation		
Degree Programme Degree Programme of Nursing		
Tutor(s) KUHANEN, Carita		
Assigned by A housing unit of psychiatric rehabilitation in Central Finland		
Abstract <p>This thesis was carried out together with the assignor as a development work. The aim was to found a band group and counsel it in a housing unit meant for psychiatric rehabilitation in Central Finland. The purpose was to develop group activities based on the experiences gained in the development work and to make the band activities a regular routine in the unit so that they would continue also after the completion of this thesis.</p> <p>Careful planning of the activities helped the progress of development work and clarified the actual implementation. It served as a good support for the practical implementation. Based on an initial survey it turned out that four residents were interested in joining the band group. The group met ten times as planned and after that performed in an occasion arranged for the residents' families. After the last meeting feedback was collected from the members of the group, an employee working with the project and from other staff of the unit. According to the feedback, founding the group and the related counseling was successful. The band group became a regular part of the activities in the unit during the process as it was continued by the staff. According to the feedback, the band group had a positive impact on the participants' cognitive and social skills.</p> <p>The results of this thesis can be helpful when developing the use of creative methods in different environments of nursing care. Based on this development work, further research could be conducted concerning the continuity of the band group and its further development. Moreover, the use of creative methods in mental health rehabilitation could be examined more.</p>		
Keywords mental health rehabilitation, housing rehabilitation, group counseling, music, development work		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 TOIMINNALLINEN RYHMÄ TYÖELÄMÄN TARPEESEEN.....	6
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN	
KUNTOUTUSASUMISYKSIKÖSSÄ.....	7
2.1 Mielenterveyskuntoutus	7
2.2 Asumiskuntoutus.....	8
2.3 Ryhmäohjaus mielenterveyshoitotyön keinona	8
2.4 Musiikin käyttö mielenterveyshoitotyössä	11
3 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	12
3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	12
3.2 Toiminnallinen opinnäytetyö ja työelämän kehittäminen	12
3.3 Kuntoutusasumisyksikön ja asukkaiden tarpeet	13
3.4 Kehittämistyön suunnittelu	14
3.5 Ryhmäkertojen toteutus	17
4 ARVIOINTI.....	20
5 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET	21
5.1 Suunnittelun tärkeys kehittämistyössä	21
5.2 Ryhmätoiminnan ja ohjaamisen arviointi.....	24
6 POHDINTA	30
6.1 Eettisyys ja luotettavuus	30
6.2 Tulosten tarkastelu.....	31
6.3 Asiantuntijuuteen kasvu	34
LÄHTEET	37
LIITTEET	39
Liite 1. Tiedote	39
Liite 2. Suostumusasiakirja	41

KUVIOT

Kuvio 1. Prosessikaavio suunnittelun tueksi.....	15
Kuvio 2. Opinnäytetyön keskeisimmät tulokset	30

TAULUKOT

Taulukko 1. Swot-analyysi suunnittelun apuna	16
Taulukko 2. Aikataulusuunnitelma ryhmäkertojen pohjana	17

1 TOIMINNALLINEN RYHMÄ TYÖELÄMÄN TARPEESEEN

Kuntouttavassa mielenterveyshoitotyössä ryhmätoiminta on siirtynyt terapeuttisista tekniikoista enemmän kuntoutumista tukevaan toiminnalliseen ryhmätyöskentelyyn. Toiminnallisia ryhmiä järjestetään kuntouttavassa työssä paljon. Näissä ryhmissä usein käytetään erilaisia luovien ilmaisujen menetelmiä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 110–111.)

Vilén, Leppämäki & Ekström (2008, 90) kirjoittavat counselling- tason musiikkitoiminnasta, joka on vuorovaikutuksellista tukemista musiikin avulla. Sen tavoitteena voi esimerkiksi olla myönteisten tunnekokemusten synnyttäminen. Musiikki aktivoi aivoissa tunne- ja palkitsevuusmekanismeja, varsinkin silloin, kun musiikki on itse valittua. (Blood & Zatorre 2001.) Samanlaisia tuloksia on saatu toisessakin tutkimuksessa, jossa osallistujat saivat myös itse valita musiikin. Tutkijat liittivät tuloksen dopamiinin vapautumiseen aivoissa. (Benovoy, Dagher, Larcher, Salimpoor & Zatorre 2011, 260-262.) Musiikki ja soittaminen antavat mahdollisuuden ilmaista itseään ja tunteitaan. Yhdessä soittaminen ja harjoittelu lisäävät yhteistyökykyä ja sosiaalisia taitoja, sekä kohentavat itseluottamusta ja itsetuntoa. (Ahonen 1993, 209.) Ryhmätoimintaan osallistumisella on hoidollisia vaikutuksia. Ryhmän hyväksymisen kokeminen voi vähentää negatiivisten tuntemusten kokemista ja vahvistaa sosiaalista kanssakäymistä sekä edesauttaa voimaantumista. (Kuhanen ym. 2010, 116.)

Musiikkiterapian yhdistämisen vaikutuksesta esimerkiksi masennuspotilaan muuhun hoitoon on havaittu hyviä tuloksia. Positiivisia vaikutuksia on havaittu masennuksen määrään, toimintakykyyn ja ahdistuneisuuteen liittyen. (Erkkilä, Punkanen, Fachner, & Ala-Ruona 2011.) Kiinnostus samaan asiaan voi lisätä samankaltaisuuden tunnetta. Onnistuneiden hetkien kokeminen ja seuraavan tapaamisen odottaminen voivat vaikuttaa arjessa jaksamisessa. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 278, 290.)

Teimme toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tarkoituksena on vastata sekä teoreettisiin että käytännöllisiin tarpeisiin (Airaksinen & Vilka 2003, 8). Opinnäytteemme oli kehittämistyö, jonka aihe syntyi työelämän tarpeesta. Opinnäytetyömme tavoitteena oli perustaa bändiryhmä ja ohjata ryhmän toimintaa keski-suomalaisessa kuntoutusasumisyksikössä kymmenen kokoontumiskerran ajan. Tarkoituksena oli kehittää ryhmätoimintaa saamiemme kokemusten perusteella sekä juurruttaa bändiryhmätoimintaa kuntoutusasumisyksikköön niin, että toiminta jatkuisi siellä opinnäytetyömme jälkeen. Meille opinnäytetyö tarjosi mielenkiintoisen haasteen, sillä pääsimme yhdistämään molemmille tärkeän asian, musiikin harrastamisen, työelämän kehittymistä palvelevaan toimintaan.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN KUNTOUTUSASUMISYKSIKÖSSÄ

2.1 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutus on 2000-luvulla muodostunut yleiskäsitteeksi korvaamaan perinteisen psykiatrisen kuntoutuksen (Härkäpää & Järviöskö 2011, 234). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisun (2007:13) mukaan mielenterveyskuntoutuksella tarkoitetaan yksilöllisten tarpeiden mukaan kuntoutujan kanssa suunniteltua kuntoutuksellisten palvelujen monialaista kokonaisuutta. Kuntoutujaa auttavat ammattihenkilöt, jotka motivoivat kuntoutujaa ja auttavat häntä asettamaan kuntoutustavoitteita.

Mielenterveyskuntoutuja on sosiaali- ja terveysministeriön julkaisun (2007:13) mukaan henkilö, joka tarvitsee mielenterveyden häiriön takia kuntouttavia palveluja ja kenties erilaisia asumispalveluita tai apua niiden hankkimisessa.

2.2 Asumiskuntoutus

Sosiaali- ja terveysministeriön raportin mukaan (2007: 13) mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut voidaan jakaa palvelukokonaisuuden mukaan kolmeen ryhmään asumismuodon ja kuntoutujan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Tuetussa asumisessa kuntoutuja asuu kunnan järjestämässä tukiasunnossa tai omassa asunnossa. Tämä on itsenäisin asumismuoto. Palveluasumisessa kuntoutuja tarvitsee paljon hoitoa mielenterveysongelman vuoksi sekä omatoimisuutta ja asumista tukevaa tiivistä harjoittelua. Palveluasuminen voi olla joko yhteisöllistä asumista ryhmäasunnossa tai itsenäisessä asunnossa toteutuvaa. Tehostetussa palveluasumisessa hankalasti toimintarajoitteinen kuntoutuja vaatii ympärivuorokautista tukea ja jatkuvaa hoivaa.

Tuetussa asumisessa kuntoutujalle tarjottava säännöllinen mielenterveyskuntoutus tapahtuu pääasiassa muualla kuin kuntoutujan asunnossa. Palveluasumisessa harjoittelu keskittyy itsenäistä asumista tukeviin taitoihin, esimerkiksi pyykinpesuun ja ruoanlaittoon. Tavoitteena on monipuolinen kuntoutus, joka vahvistaa myös kuntoutujan sosiaalisia suhteita. Tehostetussa palveluasumisessa kuntoutuja saa apua päivittäisiin toimintoihin, kuten henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriön raportti, 2007:13)

2.3 Ryhmäohjaus mielenterveyshoitotyön keinona

Erilaisia kuntouttavia ryhmiä käytetään mielenterveyshoitotyössä hyvin paljon. Ryhmien käyttöä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta ja kunkin oma viitekehys perustuu ryhmän tavoitteiden, osallistuvien henkilöiden psyykkisen kunnon ja mielenterveyshoitotyön luonteen mukaan. Näitä näkökulmia ovat esimerkiksi yhteisöllinen, psykoterapeuttinen ja psykoedukatiivinen. Pienryhmät voidaan vielä jakaa toiminnallisiin, tehtäväkeskeisiin, tukea antaviin tai kehittäviin ryhmiin. Kuntoutuksessa toiminnallisilla ryhmillä on keskeinen rooli. (Kuhanen ym. 2010, 110–111.)

Ryhmätoiminnan ehtona on, että kaikki ryhmään kuuluvat ovat sitoutuneet ryhmän toimintaan. Tämä tarkoittaa sitä, että on sovittava yhteiset pelisäännöt, joita jokainen lupautuu noudattamaan. Pelisääntöihin sisältyvät lähinnä luottamuksellisuuteen, vaitioloon ja toimintatapoihin liittyviä asioita. Yhdessä laaditut tavoitteet lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä edistää yhteisten tavoitteiden saavuttamista. Ennalta laadittuihin ja kaikille ryhmän jäsenille kopioituihin pelisääntöihin on helppo palata ja vedota esimerkiksi ongelmatilanteissa. Ohjaajan on tärkeää ylläpitää avointa ilmapiiriä havainnoimalla ryhmän sisäisiä vuorovaikutussuhteita ja tarvittaessa ottamalla esiin ongelmat tai puuttumalla epäselvyyksiin. Ryhmän jäsenten luottamus itseensä ja taitoihinsa vahvistuvat, kun ohjaaja on tasavertainen jäsen ryhmässä. Ohjaaja puolestaan voi tuntea helpotusta ryhmän itseluottamuksen vahvistumisesta ja vastuusta vapautumisesta. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 93–94.)

Ryhmään kuulumisen itsessään sisältää hoidollisia tekijöitä. Se vahvistaa sosiaalista kanssakäymistä ja voimaannuttaa. Ryhmään hyväksymisen kokemus voi vapauttaa negatiivisista tuntemuksista, esimerkiksi häpeästä. (Kuhanen ym. 2010, 116.) Ryhmäläisillä on yhteinen kiinnostus ja tavoite, ja sitä kautta ryhmässä oleminen vahvistaa samankaltaisuuden tunnetta ja antaa kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta. Tietoisuus ryhmän olemassaolosta, onnistuneiden hetkien kokeminen tai seuraavan tapaamisen odottaminen voi olla suurikin arjessa jaksamiseen vaikuttava tekijä. (Vilén ym. 2008, 278.) Osallistuminen ryhmätoimintaan voi mahdollistaa myös itsensä toteuttamisen (Laitila 2010, 91).

Ryhmän kehitysvaiheet

Ryhmänohjaus vaatii ryhmän kehitysvaiheiden tuntemusta. Ryhmä muuttuu ja kehittyy koko sen olemassaolonsa ajan. Ryhmän kehittymisen kannalta sen sisäisten rakenteiden eläminen ja muuttuminen on tärkeää (Vilén ym. 2008, 274). Ryhmäprosessissa on eri vaiheita, joiden tuntemus auttaa ymmärtämään, mitä ryhmässä tapahtuu ja mitkä tekijät vaikuttavat tapahtumien kulkuun (Vänskä ym. 2011, 89). Kuhanen ym. (2010, 113–115) ovat jaotelleet ryhmän kehitysvaiheet kuuteen eri osa-alueeseen, jotka ovat

alkava ryhmä, muotoutuva ryhmä, kuohuntavaihe, yhdenmukaisuuden vaihe, yhteisöllisyyden kausi ja ryhmän lopetus. Vänskän (2011, 89) mukaan Arrow (1997) tarkastelee ryhmien kehitystä syklisenä. Vaikka ryhmä saavuttaa jonkun vaiheen, voi se käydä läpi uudelleen jo saavutettuja vaihteita.

Alussa kiinnostus ryhmää kohtaan voi olla hyvin suuri, jolloin jokaisella on myös omat henkilökohtaiset toiveensa ryhmää ja ohjaajia kohtaan. Ryhmän alussa sitoutumista testataan ja ryhmän jäsenet hakevat paikkaansa ryhmässä. Ryhmän kehittymisen kannalta tärkeää on tuntee yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sitä lisääviä tekijöitä ovat tasapuolinen osallistuminen, yhteisten harjoitusten tekeminen, ongelmien avoin käsittely ja palautteen pyytäminen ja antaminen. **Muotoutuvassa** ryhmässä erilaisuuden ja yksilöllisyyden hyväksymistä saattaa tapahtua, jos ilmapiiri on ryhmässä hyvä. Tähän ryhmän ohjaajan tulee kiinnittää huomiota ja johtaa ryhmää siihen suuntaan. Ohjaajalla on suuri rooli turvallisuuden tunteen ja ryhmän toimintakyvyn osalta ja häneen saatetaan samaistua ja tukeutua. (Kuhanen ym. 2010, 113, 114.)

Ryhmän **kuohuntavaiheessa** vuorovaikutus lisääntyy. Vänskä ym. (2011, 90) kuvailevat ryhmän siirtyvän luonnolliseen vaiheeseen, kun ryhmän jäsenet uskaltavat olla eri mieltä. Negatiivisiakin tunteita saattaa ilmetä, jolloin ne voivat kohdistua tekemiseen, ohjaajaan tai ylipäätään ryhmässä olemiseen. Ohjaajan roolina on antaa näille tunteille tilaa ja käsitellä niitä, jolloin niiden negatiivinen vaikutus pienenee ja ryhmä voi kehittyä eteenpäin. (Kuhanen ym. 2010, 114.)

Pulmien ratkaiseminen auttaa siirtymään ryhmän kehityksessä eteenpäin. Tällöin ryhmässä vallitsee **yhdenmukaisuuden** tunne, jossa toistensa ominaispiirteet hyväksytään ja ryhmä pyrkii kehittymään ryhmänä. Hyvästä yhteishengestä huolimatta ryhmässä saattaa esiintyä konflikteja. Ohjaajan on pidettävä huolta, että avoimuus ja ongelmien ratkaiseminen ryhmän keskuudessa säilyy. (Kuhanen ym. 2010, 114.)

Yhteisöllisyyden vaiheessa ryhmän jäsenet kokevat ryhmän turvalliseksi ja kaikenlaisten tunteiden ilmaiseminen on ryhmässä hyväksyttävää ja ne pystytään käsittelemään. Tässä vaiheessa ryhmän toiminta on hedelmällistä yhteistyötä, jossa jäsenten panosten ja oman persoonan tuominen ryhmään antaa paljon lisäarvoa ryhmälle. Ryhmä kokee jäsentensä erilaisuuden olevan rikkaus ja tuovan paljon hyötyä ryhmälle. (Kuhanen ym. 2010, 115.)

Jokainen ryhmä päättää toimintansa jossakin vaiheessa. Ryhmä joutuu hyvästelemään toisensa. **Ryhmän lopetus** voi synnyttää haikeuden tunnetta, mutta yhtälailla myös kiitollisuutta. Jokainen ryhmän jäsen kokee yksilöllisellä tavalla ryhmän merkityksen. Erotilanne voi aktivoida jäsenessä aiemmat erokokemukset, jotka ohjaajan on otettava siinä tilanteessa huomioon. (Kuhanen ym. 2010, 115.)

2.4 Musiikin käyttö mielenterveyshoitotyössä

Musiikki vaikuttaa ihmisen psyykeen monin eri tavoin. Fysiologisesti kuvailtuna musiikki vaikuttaa aivojen limbiseen kerrokseen, joka säätelee myös muistia. Ihmisen kuuloaistilla on yhteys syvien tajunnan tasojen kanssa. Näin ollen tiedostamattomat asiat, tapahtumat tai psyykkisen menneisyyden rakenteet voidaan saada tietoisuuteen musiikin avulla. Musiikista ihminen pystyy löytämään omia tunnetiloja vastaavia elementtejä ja sitä kautta käsittelemään niitä. Musiikki luo turvaa, sillä sen avulla voidaan paeta ikään kuin kuvitteellisuuden ja leikin maailmaan, jossa voi olla turvassa ikäviltä asioilta ja tunteilta. Musiikki ja soittaminen antavat mahdollisuuden ilmaista itseään ja tunteitaan. Yhdessä soittamisella ja harjoittamisella on yhteistyökykyä ja sosiaalisia taitoja lisääviä vaikutuksia ja niiden kautta itseluottamus ja itsetunto voivat kohentua. (Ahonen 1993, 56–62, 209.)

Ikäihmisille tehdyssä tutkimuksessa musiikin kuuntelun on havaittu vähentävän masennusta sekä laskevan verenpainetta ja sykettä. (Chan, Chan, Mok & Kwan Tse 2009, 290-292.) Musiikillisten kokemusten jakaminen ja osallistuminen voi edesauttaa vuorovaikutusta ryhmän kesken. Musiikki vaikuttaa ihmiseen muun muassa tunteen tasolla ja näin ollen siihen liittyy paljon erilaisia tunteenilmauksia. Kestämällä erilaiset tunteenilmaisut

musiikin kautta voidaan tulkita musiikin auttavan niiden käsittelyssä. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 44–45, 115–116.)

Counselling-tason musiikkitoiminta on vuorovaikutuksellista tukemista musiikin avulla, ja sitä voidaan nimittää tukea antavaksi musiikkituokioksi tai hoitavaksi musiikkituokioksi. Oleellista counselling- tason musiikkitoiminnassa on se, että siinä työstetään minän tietoisuudessa olevia asioita. Tavoitteena siinä voi esimerkiksi olla myönteisten tunnekokemusten synnyttäminen. (Vilén ym. 2008, 290.) Musiikin käyttämisestä vuorovaikutuksellisessa tukemisessä ei välttämättä tarvita selkeää teoreettista tausta-ajattelua. Se kuitenkin vaatii ohjaajalta kykyä tarkastella ja havainnoida mitä vuorovaikutuksessa tapahtuu ja tilanneherkkyyttä mahdollisten musiikin tuomien tunteiden esiin tulemiseen. Ohjaajan kiinnostus musiikkiin on riittävä edellytys eikä vuorovaikutukselliseen tukemiseen tarvita musiikillisia ammattivalmiuksia. (Vilén ym. 2008, 288.)

3 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tavoitteena oli perustaa bändiryhmä ja ohjata ryhmän toimintaa keskisuomalaisessa kuntoutusasumisyksikössä kymmenen kokoontumiskerran ajan. Tarkoituksena oli kehittää ryhmätoimintaa saamiemme kokemusten perusteella sekä juurruttaa bändiryhmätoiminta kuntoutusasumisyksikköön niin, että toiminta jatkuisi siellä meidän opinnäytetyömme jälkeen.

3.2 Toiminnallinen opinnäytetyö ja työelämän kehittäminen

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatilliseen kenttään vaikuttaminen toimintaa ohjeistamalla, opastamalla, järjeistämällä tai

järjestämällä toimintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö vastaa usein sekä teoreettisiin että käytännöllisiin tarpeisiin. Olennainen osa toiminnallista opinnäytetyötä on, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ohje suunnattuna ammatilliseen käytäntöön, esimerkiksi perehdyttämisopas. Se voi myös olla tapahtuman, kuten näyttelyn toteuttaminen. Tutkimuksellinen selvitys kuuluu osana toiminnalliseen opinnäytetyöhön. (Airaksinen & Vilka 2003, 8-9.) Vilka ym. (Mts.10.) painottavat opinnäytetyön työelämälähtöisyyttä ja käytännönläheisyyttä, jotka toiminnallisessa opinnäytetyössämme hyvin korostuivat.

Kehittämistyön suunnittelun lähtökohtina ovat kehitystarpeet ja käytettävissä olevat resurssit ja voimavarat. Näiden tarkastelu edellyttää eri sidosryhmien näkökulmien ja heidän tarjolla olevien voimavarojen ja mahdollisuuksien huomioon ottamista suunnittelu- ja päätöksentekovaiheissa. (Silfverberg 2007, 57.)

Opinnäytetyömme oli työelämän tarpeista lähtevä kehittämistyö. Kehittämistyötä ja kehittämistoimintaa voidaan käyttää tässä yhteydessä synonyymeinä, sillä kehittämistyö on toimintaa, jossa tavoitteena on tutkimustulosten avulla luoda muun muassa uusia menetelmiä organisaatioon (Heikkilä ym. 2008, 21). Silfverberg (2007, 21, 24) puolestaan käyttää kahta termiä, projekti ja kehittämishanke, kuvaamaan toimintojen kehittämistä. Hän kuvaa hanketta selkeästi määritellyksi ja aikataulutetuksi tehtäväkokonaisuudeksi. Kehittämishankkeen luonne on kertaluonteinen ja se on kestoltaan rajattu. Hankkeen suunnittelussa oleellista on rajata hankkeen sisältö ja määritellä tavoitteet. Kehittämishanketta voidaan ajatella käynnistäjänä jatkuvalle prosessille. Onnistuessaan prosessi voi jatkaa kehittymistään organisaatiossa.

3.3 Kuntoutusasumisyksikön ja asukkaiden tarpeet

Koska toimintamme perustui työelämän tarpeisiin, olimme alusta lähtien suunnitelleet yhdessä toimeksiantajamme, kuntoutusasumisyksikön, kanssa

kehittämistoimintamme sisällön. Se sitoutti myös toimeksiantajamme mukaan kehittämistoiminnan tavoitteisiin ja suunniteltuun toimintamalliin. Sovimme, että ohjaaja kuntoutusasumisyksiköstä osallistuu kehittämistyöhömme koko prosessin ajaksi.

Opinnäytetyömme kohderyhmänä olivat mielenterveyskuntoutujat, jotka asuvat tai ovat aiemmin asuneet kuntoutusasumisyksikössä. Asukkaille tarjotaan tukea heidän omien tavoitteiden ja voimavarojen mukaan yksilöllisen kuntoutussuunnitelman mukaisesti. Ryhmään osallistuvalla edellytimme soitto- tai laulutaitoa, sillä ryhmän tarkoitus oli soittaa kappaleita yhdessä ja mahdollisesti jatkaa sitä harrastuksena. Pyynnöstämme kuntoutusasumisyksikön ohjaaja kartoitti soitto- tai laulutaitoisten asukkaiden kiinnostusta osallistua ryhmään. Bändiryhmän perustamiselle oli hyvät edellytykset, sillä kartoituksen perusteella neljä asukasta kiinnostui ryhmään osallistumisesta.

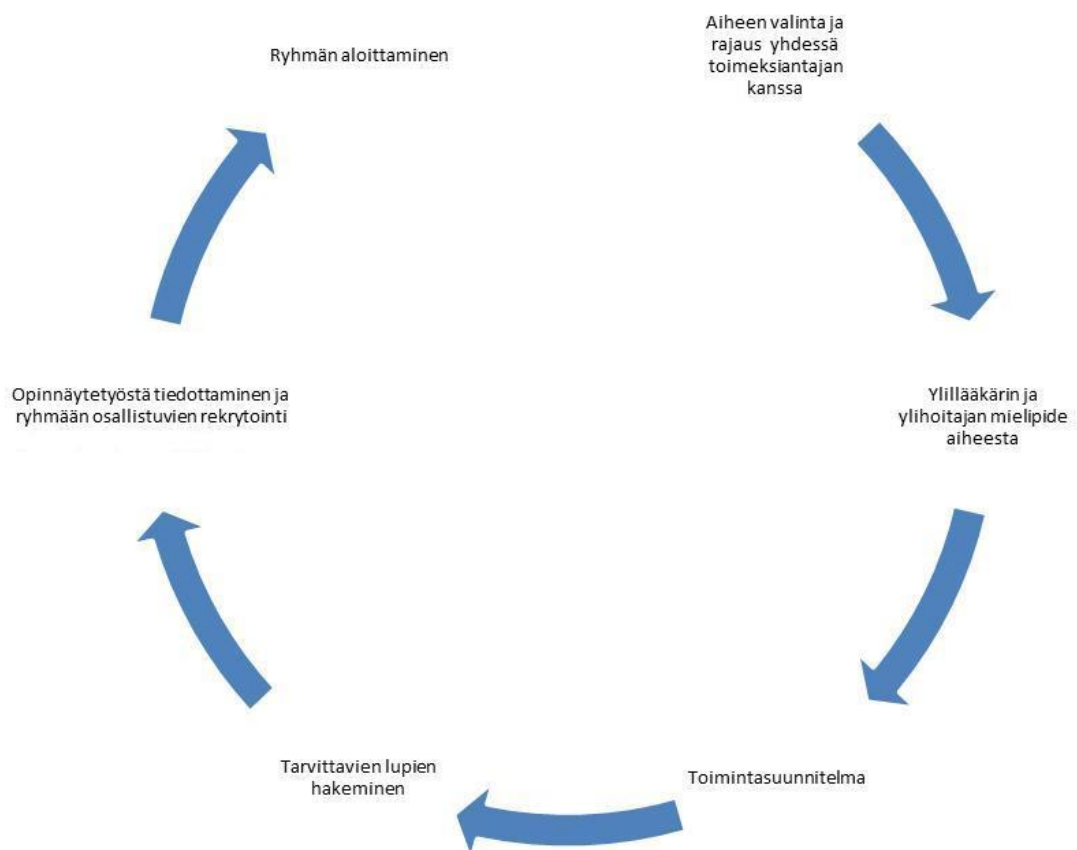
3.4 Kehittämistyön suunnittelu

Prosessikaavio toiminnan suunnittelun tueksi

Perusteellisesti tehty toimintasuunnitelma auttaa etenemään hankkeessa konkreettisesti ja realistisesti (Silfverberg 2007, 34). Suunnitelman laatiminen on tärkeää, ja on se hyvä tehdä joustavaksi, sillä jokaisessa hankkeessa voi tulla eteen odottamattomia ongelmia ja haasteita. Hanketta voidaan kuvata oppivaksi prosessiksi, jossa suunnitelmaa pystytään muuttamaan esimerkiksi äkillisissä ja odottamattomissa muutoksissa (Mts. 34). Jotta suunnitelma olisi joustava ja ennakoiva, olimme laatineet alla olevan prosessikaavion (ks. kuvio 1) kuvaamaan suunnitteluprosessin vaiheita.

Prosessi on aloitettu maaliskuussa 2012, jolloin käytiin ensimmäisiä keskusteluja ohjaavan opettajan kanssa mahdollisista aiheista. Otimme yhteyttä toimeksiantajaamme ja he kiinnostuivat yhteistyöstä. Opinnäytetyön aihe rajattiin yhdessä kuntoutusasumisyksikön henkilökunnan kanssa. Muutaman suunnittelupalaverin jälkeen aiheeksi muotoutui bändiryhmän

perustaminen ja ohjaaminen. Koska opinnäytetyölle tarvittiin lupa, olimme yhteydessä vastualueen ylilääkäriin ja ylihoitajaan. Heidän puolestaan aihe oli sopiva, joten pystyimme aloittamaan opinnäytetyön tekemisen. Kun toimintasuunnitelma valmistui, haimme opinnäytetyöhön tarvittavia lupia. Marraskuussa 2012 järjestettiin kuntoutusasumisyksikössä tiedotustilaisuus, jossa olivat paikalla ryhmästä kiinnostuneet kuntoutujat. Ryhmä aloitettiin joulukuussa 2012.



Kuvio 1. Prosessikaavio suunnittelun tueksi

SWOT-analyysi

Kun lähtökohtatilanne on avoin, voidaan hankkeen suunnittelun avuksi ottaa nelikenttäanalyysi eli SWOT-analyysi (Silfverberg 2007, 52). Teimme opinnäytetyöllemme SWOT-analyysin (ks. taulukko 1), jolla halusimme kartoittaa kaikki mahdolliset toimintaan vaikuttavat tekijät jo työmme

suunnitteluvaiheessa. Se auttoi meitä hahmottamaan kokonaisuuden ja vahvistamaan mahdollisuuksia ja ennakoimaan uhkia. Sen avulla pystyimme yhdessä kuntoutusasumisyksikön henkilökunnan kanssa tarkastelemaan opinnäytetyöhömmme vaikuttavien tekijöiden merkittävyyttä ja kartoittamaan aiheen toteutumisen mahdollisuudet.

Taulukko 1. SWOT-analyysi suunnittelun apuna

VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
<ul style="list-style-type: none"> · Kuntoutusasumisyksikön tarve musiikilliseen toimintaan 	<ul style="list-style-type: none"> · Opinnäytetyön laajuus melko suppea
<ul style="list-style-type: none"> · Työelämälähtöinen aihe 	<ul style="list-style-type: none"> · Tutkittua tietoa musiikkiryhmien käyttämisestä mielenterveyskuntoutumisessa on löydettävissä hyvin vähän
<ul style="list-style-type: none"> · Opiskelijoiden into kehittää uutta toimintaa 	<ul style="list-style-type: none"> · Olemassa olevan tutkitun tiedon soveltaminen aiheeseemme on haastavaa
	<ul style="list-style-type: none"> · Ryhmäohjauksesta vähäistä kokemusta
MAHDOLLISUUDET	UHAT
<ul style="list-style-type: none"> · Mahdollisuus toiminnan jatkumiselle 	<ul style="list-style-type: none"> · Liian vähän halukkaita osallistumaan ryhmään
<ul style="list-style-type: none"> · Uuden harrastuksen luominen asukkaalle 	<ul style="list-style-type: none"> · Intoa ja halua jatkaa ryhmää ei synny
<ul style="list-style-type: none"> · Henkilökunnan osaamisen vahvistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> · Aikataulujen sovittaminen
<ul style="list-style-type: none"> · Oma ammatillinen kasvu ja ryhmänohjaustaitojen oppiminen 	<ul style="list-style-type: none"> · Ryhmädynaamiset ongelmat
<ul style="list-style-type: none"> · Tämänhetkisten tietojen ja taitojen peilaaminen työelämään 	

3.5 Ryhmäkertojen toteutus

Ryhmäkertojen toteutus perustui alla olevaan (ks. taulukko 2), kertakohtaisesti laadittuun aikataulusuunnitelmaan, johon suunnittelimme ryhmäkertojen sisällöllisiä asioita. Aikataulusuunnitelman sisältö muokkaantui ryhmän edetessä, kun ryhmän jäsenet esittivät omat toiveensa ja tavoitteensa ryhmästä.

Taulukko 2. Aikataulusuunnitelma ryhmäkertojen pohjana

1. kerta Joulukuu	Ensimmäinen tapaaminen: Toisiimme tutustumista, musiikillisten taustojen kertominen ja sääntöjen sopiminen
2. kerta	Ryhmäläisten tavoitteiden asettaminen: Soitettavien kappaleiden valinta, lukumäärä Päämäärän asettaminen: Esimerkiksi esiintyminen
3. kerta	Kappaleiden treenausta Sovitaan mitä ja montako kappaletta harjoitellaan Kappaleiden sovituksellisten asioiden pohtimista
4.kerta Tammikuu	Kappaleiden treenausta Mielipiteiden vaihtoa, halutaanko soitannollisiin seikkoihin muutoksia, mahdollisesti uusia kappaleita treenattavaksi?
5. kerta	Kappaleiden treenausta Mahdollisten soolo-osuuksien sopiminen Palautekeskustelua
6. kerta	Kappaleiden treenausta Palautekeskustelua
7.kerta Helmikuu	Aluksi vaihdetaan yleiset kuulumiset, kappaleiden treenausta Palautekeskustelua
8. kerta	Kappaleiden treenausta Palautekeskustelua
9. kerta	Kappaleiden treenausta Palautekeskustelua
10.kerta	Viimeiset treenit: Treenausajankohdan sopiminen ohjaajan kanssa, jos tarvitsevat lisää harjoittelua ennen esitystä. Viimeiset palautteet.
	Mahdollinen esiintyminen

Tiedotustilaisuus

Marraskuussa 2012 järjestimme tiedotustilaisuuden, jossa kerroimme opinnäytetyöstämme ja bändiryhmätoiminnan tarkoituksesta ja sisällöstä. Se pidettiin kuntoutusasumisyksikön tiloissa, jonne oli kutsuttu yksikön ohjaajan tekemän kartoituksen perusteella bändiryhmätoiminnasta kiinnostuneet. Heillä oli useampi viikko aikaa miettiä osallistumistaan ryhmään, sillä ensimmäisen tapaamisajankohdan sovimme joulukuulle 2012.

Ryhmän aloitus ja sääntöjen laatiminen

Ensimmäisellä tapaamiskerralla tarkoituksena oli kartoittaa toistemme musiikilliset taustat ja tutustua toisiimme keskustelun merkeissä. Pyysimme jokaista esittäytymään ja kertomaan hieman omista musiikillisista kiinnostuksen kohteistaan ja soittohistoriastaan. Kerroimme itsekkin omista musiikillisista taustoistamme sekä kertosimme bändiryhmän tarkoituksen ja tavoitteet. Kuntoutusasumisyksikön ohjaaja osallistui ensimmäiseen tapaamiseen ja kerroimme hänen roolinsa bändiryhmän toiminnassa. Sovimme, että ryhmä on suljettu eli siihen ei voi osallistua uusia jäseniä kesken prosessin.

Laadimme yhdessä säännöt bändiryhmälle, jotta toiminta olisi alusta lähtien kaikille selkeää. Kirjasimme sääntöihin ylös aikatauluun liittyviä käytäntöjä. Sovimme, että yksi kerta kestää enintään kaksi tuntia, jotta jokainen pystyy suunnittelemaan menonsa sen mukaan. Emme sopineet vakiopäivää emmekä ryhmän aloitusaikaa, vaan päätimme sopia seuraavan kerran ajankohdan jokaisella kerralla erikseen. Sääntöihin kirjasimme toimintakäytännöt, jos on estynyt tulemaan ryhmään tai myöhästyy ryhmän aloituksesta. Kirjasimme ylös luottamuksellisuuden ja vaitiolon, sillä ryhmässä olisi voinut tulla esiin esimerkiksi ryhmäläisen vointiin liittyviä asioita. Pyysimme myös miettimään ryhmälle mahdollisia tavoitteita tai päämääriä. Ryhmä päätti jo ensimmäisen tapaamisemme aikana asettaa tavoitteekseen yleisölle esiintymisen.

Olimme aikaisemmin tiedotustilaisuudessa pyytäneet kutakin kiinnostunutta miettimään itselleen mieluisia kappaleita, joita haluavat ryhmässä soittaa. Halusimme, että jokainen ryhmään osallistuva saa valita itselleen tärkeän tai

kiinnostavan kappaleen ryhmän ohjelmistoon. Saimme yhteistuumin valittua neljä kappaletta jo ensimmäisen tapaamisen aikana, jolloin pystyimme seuraavalle kerralle monistamaan ryhmäläisille nuotit niistä.

Ryhmäkertojen sisältöä

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen ryhmäkerrat sisälsivät yhdessä soittamista. Pääsimme toisella kerralla jo aloittamaan soittamisen, sillä saimme ensimmäisellä ryhmäkerralla sovittua kaikki tarvittavat säännöt, tavoitteet ja harjoiteltavat kappaleet. Bändin kokoonpanoon tarvittiin kitaristi rytmiryhmän täydentämiseksi. Koska ryhmään osallistuvien joukossa ei ollut kitaristia, sovimme, että toinen meistä ohjaajista toimii kitaristina. Toinen meistä oli ensimmäisten kertojen ajan ja myös tarvittaessa laulajien tukena. Ohjaaja kuntoutusasumisyksiköstä oli mukana soittamassa kitaraa neljällä kerralla.

Jokaisen kerran alussa pidimme noin varttitunnin mittaisen vapaamuotoisen kuulumiskierroksen, jossa jokaiselta kysyttiin sen hetken tunnelmat. Sovimme ensimmäisen kuulumiskierroksen yhteydessä, että ryhmästä voi poistua kesken harjoitusten, jos olo tuntuu huonolta eikä soittamiseen jaksa keskittyä. Samoin korostimme sitä, että soittamisesta ryhmätilanteessa tai kotona harjoittelusta ei saa ottaa paineita. Bändiryhmässä soittamisen oli tarkoitus olla mukavaa toimintaa.

Kertaalleen ryhmä peruuntui, kun kumpikaan ohjaaja ei päässyt paikalle. Korvaava kerta saatiin kuitenkin sovittua aikataulun puitteissa. Ryhmäläisistä yksi oli pois neljällä kerralla.

Kappaleiden alettua sujumaan, ryhmä halusi ottaa kaksi kappaletta lisää harjoiteltavakseen. Myös sovituksellisia seikkoja ryhmässä mietittiin yhteisesti. Esiintymistä varten valittiin neljä laulua, sillä esiintymiseen oli varattu aikaa puolisen tuntia. Esiintyminen oli helmikuussa 2013 kuntoutusasumisyksikön omaisten illassa, johon osallistui ryhmäläisten ja muiden asukkaiden omaisia ja läheisiä sekä yksikön ohjaajia. Bändiryhmän lisäksi mukana soittamassa oli kuntoutusasumisyksikön ohjaaja. Bändiryhmä soitti kaikki neljä valitsemaansa laulua. Yleisö olisi tahtonut kuulla lisää. Ryhmä kuitenkin päätti, etteivät lisää

kappaleita esitä, koska siihen ei ollut varauduttu.

Suunnitellusta poiketen emme pyytäneet palautetta ryhmäläisiltä ryhmätoiminnasta ja ohjaamisestamme jokaisella kerralla erikseen, vaan pidimme erillisen palautetuokion ryhmäkertojen keskivaiheella. Varasimme puoli tuntia aikaa palautetilanteeseen. Viimeisellä kerralla pyysimme ryhmäläisiä antamaan palautetta kirjallisesti. Annoimme palautelomakkeen mukaan kotiin, jotta he pystyivät rauhassa tutustumaan siihen ja kirjoittamaan ajatuksiaan ylös. Saimme palautelomakkeet sovitusti takaisin esiintymispäivänä.

4 ARVIOINTI

Laadullisissa tutkimuksissa tutkijat pohtivat usein kuinka tarkasti he ovat selittäneet tutkimustaan ja saatuja tutkimustuloksia (Hirsjärvi ym. 2010, 232). Opinnäytetyössämme olemme kuvanneet selkeästi miten olemme toimintamme suunnitelleet ja mitä olemme kehittämistyössämme tehneet. Halusimme tehdä opinnäytetyön huolellisesti, jotta pystyimme kartoittamaan omat resurssimme ja mahdolliset eteen tulevat haasteet. Opinnäytetyön lue-
tuttaminen ohjaavalla opettajalla ja aktiivinen keskustelu kuntoutusasumisyksikön kanssa auttoi arvioimaan suunnitelman riskikohtia. Silfverbergin (2007, 40–41.) mukaan suunnittelija voi sokeutua omille ideoille, eikä näin tunnista kaikkia toimintaan liittyviä riskejä.

Tutkimuksen luotettavuutta eli valideettia arvioidaan, jotta tuloksiin vaikuttavien virheiden syntyminen voidaan välttää (Hirsjärvi ym. 2010, 231). Opinnäytetyössämme otimme huomioon havainnointi- ja palautetilanteen olosuhteet, mahdolliset häiriötekijät ja virhetulkinnat. Ryhmän suullisen palautetilanteen järjestimme ennen soittoharjoituksia, johon varasimme puoli tuntia aikaa. Kirjallisen palautteen annoimme ryhmäläisille kotiin mukaan, jotta he voivat rauhassa tutustua ja vastata siihen.

Havainnointi tapahtui pääasiassa heti ryhmän jälkeen, jolloin tapahtumat olivat vielä tuoreessa muistissa. Keskenämme käydyt reflektointikeskustelut ryhmäkertojen jälkeen antoivat laajempaa näkökulmaa ryhmänohjauksellisiin ja ryhmän kehittymiseen liittyviin havaintoihin. Havainnoinnin luotettavuutta lisäsi se, että meitä oli kaksi havainnoitsijaa sekä osassa ryhmäkertoja myös kuntoutusasumisyksikön ohjaaja tekemässä havaintojaan. Hän myös keräsi muulta henkilökunnalta palautetta, jonka hän antoi meille viimeisessä reflektointikeskustelussamme.

Havainnoimme ryhmän muodostumista ja sen kehitystä. Ryhmän kehitysvaiheiden tarkastelu oli ryhmän ohjaamisen apuna. Kirjasimme jokaisen kerran jälkeen havaintomme ja esiin tulleet ajatuksemme käytössämme olevaan bändiryhmäpäiväkirjaan. Tekemämme havainnot ryhmästä ja omasta toiminnastamme perustuivat alla oleviin kysymyksiin, joiden sisällöt pohjautuivat pitkälti ryhmätoiminnan periaatteisiin. Ryhmän keskeisiä periaatteita ovat sitoutuminen, luottamuksellisuus ja vaitiolo sekä yhteenkuuluvuuden tunne (Kuhanen ym. 2010, 112).

Ovatko ryhmäläiset sitoutuneet sovittuihin pelisääntöihin?

Minkälainen motivaatio ryhmäläisillä on?

Minkälainen ilmapiiri ryhmässä on?

Minkälaisin keinoin voimme ohjaajina auttaa ryhmää pääsemään asettamiinsa tavoitteisiin?

5 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

5.1 Suunnittelun tärkeys kehittämistyössä

Prosessikaavio jäsentää suunnittelun vaiheita

Aloittaessamme opinnäytetyön suunnittelun emme tienneet, minkälaisen työmäärän joudumme suunnitelman eteen tekemään. Opinnäytetyötä tehtäessä

laadimme alussa prosessikaavion (ks. kuvio 1), joka jäsensi suunnittelua pienempiin palasiin. Suunnitteluun kuuluikin niin monta pienempää osaa, että tällainen jaottelu oli tarpeen. Vaikka opinnäytetyön suunnitelman hiominen vei paljon aikaa, huomasimme myöhemmin, kuinka tärkeää suunnittelun laatu oli toteutuksen ja raportoinnin kannalta. Kaikki suunnitteluvaiheessa nähty vaiva toi toimintaan selkeyttä ryhmätoiminnan aikana. Kaavio (ks. kuvio 1) toimi myös motivoivana tekijänä, kun suunnitelman toteutumisen etenemistä saattoi konkreettisesti seurata sen avulla.

Toimintamme eteni pitkälti prosessikaavion mukaan. Prosessin eri osioiden valmistuminen vei kuitenkin aikaa huomattavasti enemmän, mitä olimme aluksi ajatelleet. Esimerkiksi tarvittavien lupien hakeminen vei aikaa useita kuukausia. Ilman prosessikaaviota, jonka mukaan toimia, olisi näin pitkän ajan kuluessa voinut unohtua, mitä kaikkea suunnittelu vaati. Lupien hakemisen aikana kävimme aktiivista keskustelua sairaanhoitopiirin tutkimusyksikön kanssa ja muokkasimme suunnitelmia heidän ajatusten mukaisesti. Tänä aikana haimme myös ohjaavalta opettajalta ohjausta opinnäytetyön suunnitelman saamiseksi sairaanhoitopiirin vaatimusten mukaiseksi. Tarkkaan käydyt keskustelut opinnäytetyön suunnitelmasta olivat myös turvaamassa omaa toimintaamme opinnäytetyön suhteen, jotta välttyisimme ikäviltä yllätyksiltä.

Nelikenttäanalyysi kehittämistyön suunnittelun apuna

Nelikenttäanalyysissä eli SWOT-analyysissä pyrimme ennalta arvioimaan opinnäytetyöprosessin vahvuuksia, mahdollisuuksia, heikkouksia ja uhkia (Kuvio 2) Tällainen pohtiminen oli tarpeellista, sillä näin olimme varautuneet opinnäytetyöhön vaikuttaviin erilaisiin tekijöihin ja keskustelemaan niistä.

Koimme ennen ryhmän aloittamista vähäisten ryhmänohjaustaitojemme olevan heikkous opinnäytetyötämme ajatellen. Havaitsimme kuitenkin prosessin edetessä, että kokemattomuutemme ryhmän ohjaamisesta ei ollut haitaksi, vaan se saattoi edesauttaa ryhmätoiminnan etenemistä. Toimimme tasavertaisina ryhmän jäseninä ottaen kuitenkin vastuun etenemisestä ja tavoitteeseen pyrkimisestä. Se antoi ryhmälle tilaa ja mahdollisuuden vaikuttaa sisältöön.

Kirjasimme mahdollisuuksiin toiminnan jatkumisen, uuden harrastuksen luomisen asukkaalle ja henkilökunnan osaamisen vahvistamisen. Ryhmäläisiltä keräämämme palautteen perusteella toiminnan jatkumiselle ja uuden harrastuksen luomiselle on hyvät edellytykset. Ohjaajan mukana olo kehittämistoiminnassa ja ryhmän jäsenten halukkuus jatkaa ryhmää mahdollistavat toiminnan jatkumisen. Tämä on mahdollistanut uuden harrastuksen luomisen ryhmään osallistuville, sillä toiminta tulee olemaan säännöllistä. Bändiryhmätoiminta on vahvistanut henkilökunnan osaamista, sillä kehittämistyötä on tehty yhteistyössä kuntoutusasumisyksikön kanssa ja sen myötä toiminta on juurrutettu osaksi yksikön arkea. Heikkilän (2008, 42) mukaan kehittämistoiminnassa mukana oleminen voi olla työntekijälle työhön motivoivaa ja antaa uutta sisältöä olemassa olevaan työnkuvaan. Bändiryhmä on tuonut uutta mielekästä sisältöä mukana olevan ohjaajan työnkuvaan, sillä bändiryhmätoiminta jatkuu hänen ohjauksessaan.

Opinnäytetyön uhkina pidimme liian vähäisen osallistujamäärän ja innostumisen ryhmätoimintaan. Ryhmään kuitenkin osallistui neljä kuntoutujaa, joista kukaan ei lopettanut ryhmätoimintaa kesken. Neljä osallistujaa oli mielestämme riittävä määrä ryhmän perustamiseen, sillä tarvittaessa pystyimme osallistumaan soittamiseen tai laulamiseen. Kirjasimme uhkiin myös aikataulujen yhteensovittamiseen ja ryhmädynaamisiin seikkoihin liittyvät ongelmat. Treeniajankohtien suhteen meillä oli aluksi kaksi eri ajankohtaa, jolloin tapasimme ja joista toinen ryhmän edetessä muodostui vakioajankohdaksi. Emme havainneet ryhmädynaamisia ongelmia, sillä ryhmän keskinäinen henki oli hyväksyvä ja tasavertainen.

Aikataulusuunnitelma ryhmäkertojen pohjana

Aikataulusuunnitelma toimi hyvänä pohjana ryhmäkerroille (ks. taulukko 1). Ryhmän pituus konkretisoitui näin selkeään muotoon ja saatoimme katsoa, minkälaisia suunnitelmia jokaiselle kerralle oli. Suunnitelma helpotti myös ryhmäkertojen valmistelua ja pienensi mahdollisuutta unohtaa toiminnastamme jotakin oleellista. Ryhmä eteni aikataulun mukaan ja kokoontui suunnitellut kymmenen kertaa, joten ryhmän keston suhteen tavoite täyttyi.

Kertojen sisällöt poikkesivat jonkun verran aluksi suunnitelluista. Esimerkiksi, kun ryhmä hallitsi harjoitellut kappaleet riittävän hyvin, halusivat ryhmäläiset vielä mukaan uusia kappaleita. Vapaamuotoisesta kuulumisten kysymisestä tuli rutiini, vaikka suunnitelmaan sitä ei erikseen jokaiselle kerralle ajateltu. Pääajatuksia tapaamisille oli aina mietitty. Ryhmäkertojen suunnitelmallisuuden kuului varautuminen sisältöjen vaihtuvuuteen. Väljemmin suunnitellut kerrot mahdollistivat sen, että pystyimme eri kerroilla käymään läpi esiin tulleita ajatuksia ryhmään liittyen. Jos esimerkiksi jokin kappale aiheutti erityistä huolta jollekin, oli ryhmällä aikaa harjoitella sitä enemmän.

5.2 Ryhmätoiminnan ja ohjaamisen arviointi

Ryhmänohjauksen arviointi

Tulosten analysoinnin tueksi asettamamme apukysymykset auttoivat meitä havainnoimaan ryhmän kehittymistä sekä arvioimaan ja kehittämään ryhmäohjaamistamme. Asettamamme kysymykset tukivat havainnointiamme koko prosessin ajan, sillä ne perustuivat ryhmätoiminnan periaatteisiin.

Ehtona ryhmätoiminnan kehittymiseen on, että ryhmän jäsenet ovat sitoutuneet ryhmän toimintaan. Sitoutumista voidaan edistää antamalla ryhmän jäsenelle mahdollisuus itse vaikuttaa muun muassa tavoitteiden ja sääntöjen suunnitteluun. (Kuhanen ym. 2010, 112.) Halusimme alusta lähtien ryhmän jäsenten osallistuvan ryhmää koskeviin päätöksiin antamalla mahdollisuuden osallistua ryhmätoiminnan sisältöön. Sääntöjen laatimisessa olivat kaikki ryhmän jäsenet mukana. Ohjaajina pidimme huolen, että ryhmän kehittymisen kannalta oleelliset seikat oli otettu huomioon ja ohjasimme ryhmää eteenpäin esittämällä ehdotuksia ja antamalla vaihtoehtoja.

Ryhmän ohjaamisen kannalta on hyvä muistaa, että ohjaaja on osa ryhmää. Ohjaajan omat tuntemukset ryhmässä olemisessa ja aiemmat kokemukset erilaisista ryhmistä vaikuttavat ohjaajan ja ryhmän jäsenten vuorovaikutukseen. Samoin kaikilla muillakin ryhmän jäsenillä voi olla monenlaisia kokemuksia ryhmistä, jotka vaikuttavat heidän ryhmässä

käyttäytymiseen. Innostavalla ja hyväksyvällä ohjaamisella voi vaikuttaa ryhmän muihin jäseniin, jolloin he voivat toimia itsekkin ryhmässä ohjaajan esimerkin tavoin. (Tee, Brown & Carpenter. 2012, 80, 86.)

Koska olimme hyvin innostuneita opinnäytetyöstämme, välittyi meidän motivaatio ryhmän jäsenille ja sitä kautta lisäsi heidän intoa ja motivaatiota bändiryhmää kohtaan. Vaikka ryhmän ohjaamisesta ei kummallakaan meistä ollut aiempaa kokemusta, molempien aiemmat kokemukset bändissä soittamisesta saattoivat heijastua rooliimme ohjaajina. Roolimme ryhmän vetäjinä eivät alussa korostuneet vaan ne ajautuivat ikään kuin automaattisesti osaksi ryhmää. Ohjaaja kuntoutusasumisyksiköstä havainnoi ryhmätoimintaa ja ryhmän ohjaustamme neljällä ryhmäkerralla. Reflektoimme esiin tulleita ajatuksia hänen kanssaan, minkä avulla pystyimme kehittämään ryhmänohjaustamme ja arvioimaan omaa toimintaamme ryhmänohjaajina sekä kehittämään ryhmätoiminnan sisältöä. Ryhmänohjauksen teoreettisen tietoperustan tuntemus ja saamamme palaute kuntoutusasumisyksikön ohjaajalta auttoivat meitä muun muassa huomaamaan, että ryhmä tarvitsee vetäjän toimiakseen.

Vetovastuu kuulumiskierroksesta meni tasan, ja siitä tuli rutiininomainen tapa aloittaa ryhmä. Toinen meistä otti vastuun viemällä harjoituksia eteenpäin ja varmistamalla, että jokainen pääsee esittämään mielipiteensä soittamisen ja kappaleiden suhteen. Toinen meistä täydensi ohjausta tarpeen mukaan ja otti enemmän vastuuta bändisoitossa tarvittavista käytännön tehtävistä, kuten laitteiden ja tekniikan toimimisesta.

Koska ryhmän tavoitteena oli esiintyminen yleisölle, keskityimme ryhmäkerroilla kappaleiden harjoitteluun. Ohjaamisen näkökulmasta tärkeää oli viedä kappaleiden harjoittelusta systemaattisesti eteenpäin, jotta ryhmä pystyi saavuttamaan tavoitteensa. Saatoimme välillä keskittyä enemmän tiettyihin kappaleisiin, joissa ryhmä koki tarvitsevänsä enemmän harjoittelua. Yhden ryhmän jäsenen poissaolot pystyttiin korvaamaan toisen ohjaajan osallistumisella soittamiseen tai laulamiseen. Näin kappaleiden kokonaisvaltainen harjoittelu pystyttiin turvaamaan.

Ryhmän kehitysvaiheet ryhmäohjauksen tukena

Ryhmän kehitysvaiheet voivat ilmetä eri ryhmissä eri tavalla. Jokainen ryhmä kehittyy yksilöllisesti ja kaikkia ryhmän kehitysvaiheita ei välttämättä ilmene. (Kuhanen ym. 2010, 113, 115.) Kaikkia ryhmän muodostumiseen liittyviä vaiheita emme ryhmäprosessin aikana havainneet.

Osalle ryhmän jäsenistä oli helppoa tulla ryhmään, sillä toinen ohjaaja oli tullut tutuksi tehtyään aiemmin ammatillisen harjoittelun kuntoutusasumisyksikössä. Ohjaajista toinen ei ollut kenellekään entuudestaan tuttu. Osa ryhmän jäsenistä koki ensimmäiset ryhmäkerrat jännittävinä, sillä aivan kaikki ryhmään osallistuvat eivät olleet toisilleen tuttuja. Kuntoutusasumisyksikön ohjaajan mukana olo koettiin hyvänä. Se varmastikin toi turvallisuuden ja varmuuden tunnetta ryhmäläisille, kun tuttu ohjaaja oli aluksi mukana soittamassa.

Muutama ryhmän jäsenistä uskalsi ilmaista mielipiteitään alusta lähtien ja osa rohkaistui muutaman kerran jälkeen. Ohjaajan roolissa oli tärkeää huomioida, että hiljaisemmatkin saivat mielipiteensä tuotua esille. Ryhmä muodostui hyvin nopeasti yhtenäiseksi ja tasavertaiseksi, jossa jokainen löysi oman paikkansa ja roolinsa, ja tuli hyväksytyksi osaksi ryhmää.

Ryhmäkertojen puoleen väliin asti jokainen ryhmän jäsen osallistui ryhmäkerroille. Puolen välin jälkeen yksi ryhmän jäsen oli neljä kertaa poissa. Vilénin ym. (2008, 95) mukaan ryhmissä, jotka vievät jotakin asiaa eteenpäin prosessinomaisesti, saattaa ryhmästä pois jäänyt jäsen jäädä hieman ulkopuoliseksi tai jälkeen muusta ryhmästä. Ryhmä oli pieni, joten useamman ryhmäläisen poissaolot olisivat varmasti vaikuttaneet negatiivisesti ryhmän toimintaan. Oli kuitenkin hienoa havaita, että muut ryhmäläisistä ottivat vastuuta kappaleiden harjoittelemisesta ja sujumisesta. Emme huomanneet yhden jäsenen poissaolojen vaikuttaneen ryhmän tavoitteiden saavuttamiseen. Vaikuttavana tekijänä oli se, että hänen roolinsa bändissä pystyttiin korvaamaan. Koska emme tienneet osallistuuko hän esiintymistilaisuuteen, aiheutti se kuitenkin hieman epävarmuutta ryhmän keskuudessa. Epävarmuuden lieventämiseksi sovimme ryhmän kesken, että

toinen meistä ohjaajista tarvittaessa hoitaa hänen roolinsa, jos ei ryhmäläinen esiintymiseen osallistu.

Ryhmän kuohuntavaiheessa mahdollisesti ilmeneviä negatiivisia tunteita ja varsinaista kritiikin esittämistä emme havainneet lainkaan. Mietimme, oliko yhden jäsenen poissaolojen syy eräänlainen vastalause ohjaajia tai ryhmää kohtaan. Pian kuitenkin selvisi, että syyt olivat hänellä henkilökohtaisia. Koskisu (2004, 26, 27) kirjoittaa mielenterveyskuntoutujan motivaation puutteen saattavan näyttää ulkopuolisen silmiin luovuttamiselta, mutta se voi olla kuntoutujalle ainoana selviytymiskeinona välttääkseen vaikeita tilanteita. Vaikka poissaoloja hänellä oli useampi, se ei vaikuttanut ryhmän tavoitteen saavuttamiseen. Hän osallistui esiintymistilaisuuteen ja hoiti oman roolinsa bändissä.

Loppupuolella ryhmäprosessia ryhmän jäsenet selkeästi alkoivat jo suunnitella ryhmän tulevaisuutta. He esittivät ideoita uusista harjoiteltavista kappaleista ja miettivät muita mahdollisia esiintymisiä. Uskallusta eriäviin mielipiteisiin alkoi syntyä esimerkiksi kappaleiden sovittamiseen liittyvissä asioissa. Esiintyminen yleisölle ja siinä onnistuminen varmasti vahvistivat ryhmän mehenkeä ja onnistumisen kokemukset vahvistivat jokaisen jäsenen uskoa sekä itseensä että ryhmän yhteiseen voimaan.

Vaikka ryhmä jatkaa toisen ohjaajan kanssa tulevaisuudessa, meidän osaltamme ryhmä päättyi. Ryhmässä kävimme läpi lopetusvaiheen, sillä oli tärkeää tehdä selkeä erotyö meidän ja muiden ryhmän jäsenten välillä. Lopetusvaiheeseen liittyvät kiitollisuuden tunteet nousivat esiin ja ryhmän jäsenten onnistumisen tunteet esiintymisensä jälkeen olivat silmin havaittavissa. Saimme paljon positiivista palautetta ryhmäläisiltä ryhmän merkityksellisyydestä ja tärkeydestä. Meidän ohjaajien haikeuden tunteet tulivat myös vahvasti pintaan, kun tajusimme työmme ryhmän parissa olevan ohi. Koko prosessi oli ollut hyvin antoisaa ja mukavaa aikaa.

Koska bändiryhmätoiminta jatkuu, uskomme ryhmän jatkavan kehittymistään ja varmasti pidemmällä ajalla saavuttavan toimivan yhteistyön. Kymmenen

kokoontumiskertaa oli lyhyt aika ryhmän kaikkien kehitysvaiheiden saavuttamiseksi.

Ohjaajan palaute

Kävimme kuntoutusasumisyksikön ohjaajan kanssa kaksi reflektointikeskustelua ryhmätoiminnan aikana. Ensimmäinen keskustelu käytiin ensimmäisen soittokerran jälkeen ja toinen ryhmäohjausprosessin puolivälissä. Ensimmäisessä keskustelussa ohjaaja korosti, että ryhmän vetäjän rooli on alussa tärkeä. Koska ryhmätoiminta oli alussa kaikille osallistujille uutta, epätietoisuuden aiheuttama ahdistus olisi saattanut vaikuttaa ryhmään osallistumiseen. Toisessa reflektointikeskustelussa saadussa palautteessa todettiin vastuun ottamisen ryhmän ohjaamisesta kehittyneen. Ohjaajan mukaan ryhmäläiset olivat rohkeammin mukana ja uskalsivat tuoda mielipiteitään esiin. Palautekeskustelu ohjaajan kanssa käytiin esiintymisen jälkeisellä viikolla. Ohjaaja oli erityisesti havainnoinut, että pystyimme tarvittaessa asettumaan ryhmän ohjaajina taustalle antaen näin ryhmäläisille tilaa toimia itsenäisemmin.

Henkilökunnan palaute

Halusimme saada palautetta mukana olleen ohjaajan lisäksi kuntoutusasumisyksikön muulta henkilökunnalta. Heidän tekemien havaintojen perusteella bändiryhmätoiminnalla on ollut hyvin positiivisia vaikutuksia ryhmäläisiin, sillä bändiryhmä on tarjonnut mahdollisuuden osallistua toimintaan, joka on ollut heille mielekästä. Joillekin ryhmäläisistä sitoutuminen ryhmätoimintaan on ollut haasteellista jo ennen bändiryhmää. Tämänkin ryhmän aikana sitoutumisen ongelmia näkyi, esimerkiksi poissaoloina. Saadun palautteen mukaan bändiryhmä on kuitenkin lisännyt kykyä sitoutua toimintaan, sillä kukaan ei keskeyttänyt osallistumistaan. Sitoutuminen bändiryhmään on lisännyt heidän kohdallaan vastuun ottamista kuntoutumisestaan.

Henkilökunta oli havainnut bändiryhmään osallistumisen nostavan usean ryhmäläisen mielialaa. Yhden ryhmäläisen kohdalla mieliala oli noussut bändiryhmätoiminnan aikana yleisesti paremmaksi. Mielialaa kohentava

vaikutus ryhmäkerran jälkeen oli näkynyt myös toisella osallistujalla. Omat ohjaajat olivat käyneet keskusteluja bändiryhmään osallistumisen vaikutuksista ryhmään osallistuneiden kanssa myös henkilökohtaisesti. Osa ryhmän jäsenistä oli havainnut itsessään keskittymiskyvyn parantumista ja itseluottamuksen lisääntymistä sekä ryhmätyöskentelytaitojen vahvistumista.

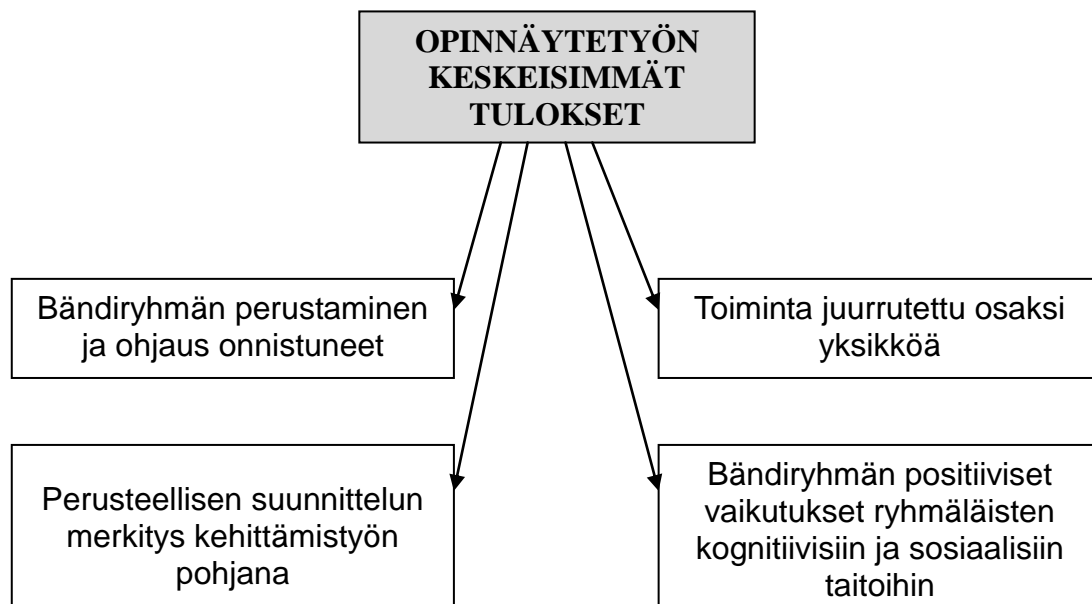
Ryhmäläisten palaute

Ryhmäläiset antoivat kirjallisen palautteen viimeisen kerran jälkeen. Bändiryhmään osallistumisesta saadut kommentit olivat hyvin positiivisia. Toiminta koettiin piristävänä ja positiivisena ja ryhmää odotettiin. Ryhmästä saatiin onnistumisen kokemuksia ja itseluottamusta ja harjoitusten jälkeen olo oli hyvä. Saimme palautetta esiintymistilaisuudessa yhden ryhmän jäsenen läheiseltä siitä, kuinka bändiryhmätoiminta on ollut viikon tärkeimpänä tapahtumana tämän läheisensä elämässä. Ryhmän hyvä yhteishenki mainittiin ja ryhmätoiminta nähtiin hienona mahdollisuutena soittaa yhdessä. Saimme myös palautetta siitä, etteivät kaikki kappaleet olleet kaikille mieleisiä.

Palautteen mukaan ryhmäläiset olivat kokeneet molemmat ohjaajat rennoiksi ja helposti lähestyttäviksi. Ohjaajien osallistuminen itse ryhmän toimintaan koettiin hyvänä asiana. Ohjausta pidettiin kannustavana ja ryhmäläisiä huomioonottavana. Maininnan sai myös se, etteivät ryhmäläiset tunteneet paineita onnistua, vaan soittaessa oli vapaa olo. Tärkeänä pidettiin sitä, että ryhmäläiset saivat itse valita kappaleet, joita soitetaan. Kaiken kaikkiaan ryhmä koettiin tarpeelliseksi ja sen toivottiin jatkuvan.

Keskeisimmät tulokset

Opinnäytetyön keskeisimmät tulokset olivat positiiviset ja nousivat esille selkeästi (ks. kuvio 2).



Kuvio 2. Opinnäytetyön keskeisimmät tulokset

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksia tehdessä peruslähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen, johon kuuluu se, että ihmiselle annetaan mahdollisuus päättää haluaako hän osallistua tutkimukseen (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Myös Kuhanen ym. (2010, 65) nostavat esille mielenterveyshoitotyössä henkilön autonomian ja oikeuksien kunnioittamisen. Bändiryhmään osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, ja tästä kerrottiin myös tiedotteessa, joka annettiin bändiryhmästä kiinnostuneille tiedotustilaisuudessa. Vilkka (2006, 56–58) kertoo, että paras tapa tutkimuskohteen jäsenten luottamuksen saavuttamiseksi on kertoa tutkimuksen luon-

teesta mahdollisimman pian tutkimuksen alussa. Tiedotustilaisuuden yhteydessä annettiin mahdollisuus kysyä bändiryhmää ja sen toimintaa koskevia kysymyksiä suoraan opinnäytetyön tekijöiltä. Tiedotteesta ja tiedotustilaisuudesta pyrittiin tehdä mahdollisimman selkeät, jotta opinnäytetyön kulku ei jäisi epäselväksi ryhmään osallistuville. Tiedotustilaisuuden jälkeen ryhmästä kiinnostuneille annettiin usean viikon verran aikaa pohtia osallistuako ryhmään. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus poistua kesken ryhmäkerran; toiminnan kun oli kuitenkin tarkoitus tarjota mielekästä tekemistä vapaaehtoisuuteen perustuen.

Leino-Kilven ja Välimäen (2009, 264–265) mukaan mielenterveyden häiriöiden vaikutukset ajatteluun ja kykyyn tehdä omaa terveyttä koskevia päätöksiä muodostavat eettisiä ongelmia mielenterveyspotilaiden kanssa työskennellessä. Henkilö ei välttämättä uskalla tuoda omia ajatuksiaan julki ja tämä voi johtaa auktoriteettiasemaan hoitohenkilökunnan puolelta. Ongelmia syntyy, jos henkilöistä nähdään vain passiivinen puoli ja heidän puolestaan aletaan tehdä päätöksiä varmistamatta mielipidettä heiltä itseltään ensin (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 266). Jokainen ryhmäläinen sai itse päättää ryhmään osallistumisesta tai ryhmästä pois jäämisestä ilman, että se vaikutti hänen saamaansa hoitoon kuntoutusasumisyksikössä.

Vilkan (2006, 113) mukaan tutkijan on pidettävä vaitiololupauksensa ja salassapitovelvollisuutensa. Missään vaiheessa opinnäytetyössä ei nouse esille sellaisia tarkempia tietoja ryhmäläisistä, joiden perusteella ulkopuolisen olisi helppo heitä tunnistaa. Tällaisia tietoja ovat esimerkiksi ikä, tausta ja diagnoosi. Ryhmän sääntöihin laadittiin vaitioloon ja luottamuksellisuuteen liittyviä seikkoja. Tällä haluttiin korostaa vaitiolon merkitystä ja turvata luottamuksellisuus ryhmätoiminnan aikana ilmenevien henkilökohtaisten asioiden suhteen.

6.2 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyössä saavutettiin asetetut tavoitteet ja tarkoitus. Bändiryhmä saatiin perustettua ja ohjaus vietyä läpi onnistuneesti. Toiminta saatiin juurrutettua

osaksi yksikköä, mikä kehitti yksikön ryhmätoimintaa. Toimeksiantajan sitoutuminen ja kuntoutusasumisyksikön ohjaajan osallistuminen kehittämistoimintaan edesauttoivat ryhmätoiminnan juurruttamista. Ryhmäläisiltä saadun palautteen mukaan bändiryhmätoiminnan halutaan jatkuvan. Laitilan (2010, 143–144) mukaan asiakaslähtöisessä työskentelytavassa työntekijä luo mahdollisuuksia, motivoi ja tukee asiakasta. Tärkeintä ovat kuitenkin asiakkaan itsensä voimavarat, motivaatio sekä vastuu ja kyky tavoitteiden asetteluun. Asiakaslähtöisen työskentelytavan nähdään parantavan asiakkaiden sitoutumista ja motivaatiota. Pyrimme bändiryhmässä toimimaan asiakaslähtöisesti ryhmäläisiä huomioiden, ja tämä motivoi heitä sitoutumaan ryhmätoimintaan. Ohjauksen onnistumisesta kertoi, että suunnitellut ryhmäkerrat toteutuivat ja ryhmän tavoite, esiintyminen yleisölle, täytettiin. Asiakaslähtöisellä työskentelyllä oli siis samankaltaisia tuloksia toiminnan kannalta, kuin mitä Laitila yllä kuvaa.

Tee ym. (2012, 81) kirjoittavat huolellisen suunnitelman tärkeydestä, jossa hyvä suunnittelu on perusta ryhmän toimimiselle. Aikataulusuunnitelma toimi hyvänä pohjana ryhmäkertojen suunnittelulle. Etukäteen selvitetty teoreettinen tieto ryhmän kehittymisestä ja siihen liittyvistä haasteista auttoivat ryhmän ohjaamisessa. Silfverberg (2007, 34) korostaa toimintasuunnitelman joustavuuden tärkeyttä. Opinnäytetyön toimintasuunnitelmaa tehdessä käytettiin apuna SWOT-analyysiä ja toiminnan selkeyttämiseksi laadittua prosessikaaviota. Opinnäytetyön suunnitelma oli laadittu niin, että se mahdollisti muutoksiin reagoimisen esiin nousseiden tarpeiden mukaan. Suunnitteluvaiheessa nähty vaiva toi toimintaan selkeyttä ryhmätoiminnan aikana. Lupahakemusprosessi vaikutti osaltaan opinnäytetyön suunnitelman perusteelliseen tekemiseen, sillä vaatimukset sen hyväksymiseksi olivat tarkat.

Musiikin merkitystä ihmisen mielelle ei voi korostaa liikaa. Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että luovilla menetelmillä mielenterveyshoitotyössä on oma paikkansa. Kuntoutuksessa tärkeänä tavoitteena on pyrkiä tukemaan yksilön toimimista hänelle tärkeissä rooleissa ja ympäristöissä (Koskisuu 2004, 19). Kun ryhmätoiminta on kuntoutujaa itseään kiinnostavaa, se voi edistää kun-

toutumisprosessia. Vänskän (2012, 68) tutkimuksessa ohjattavan löydettyä omakohtaisen merkityksen ohjaa häntä sisäinen motivaatio, joka sitouttaa ohjaukseen. Vilénin (2008, 278) mukaan tietoisuus ryhmän olemassaolosta, ryhmän tapaamisen odottaminen ja ryhmässä koetut onnistumiset voivat vaikuttaa kuntoutujan arkeen positiivisesti. Bändiryhmään osallistuvilla oli musiikki yhteisenä kiinnostuksen kohteena. Kuten Vilen (2008, 278) on kuvaillut, itseään motivoivan ja mielekkään toiminnan odottaminen sekä onnistuneiden hetkien kokeminen oman instrumentin kanssa ja ryhmässä soittamisessa ovat vaikuttaneet ryhmään osallistuvien arjessa jaksamiseen.

Vänskä (2012, 113) kuvailee ohjausosaamisessa ohjaajien positiivisten käsitysten ohjattavista ja heidän osallistamisensa olevan keskeistä. Koimme ryhmän ohjaajina tärkeäksi antaa ryhmäläisille mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön ja uskomme, että bändiryhmässä vastuun antaminen ryhmäläisille vahvisti ryhmää. Ryhmä muodostui osallistujille tärkeäksi ja se koettiin paikkana, jonne saattoi tulla, vaikka vointi muuten olisi ollut huono. Ryhmän merkitys osallistujille oli suuri, sillä usealle ryhmään osallistuvalle se oli tärkeä hetki heidän viikossaan. Ryhmässä koettiin onnistumisen kokemuksia ja sen kautta itseluottamuksen kohenemista. Positiiviset vaikutukset heijastuivat myös keskittymiskyvyn ja ryhmätyöskentelytaitojen kehittymiseen.

Kritiikkiä

Kyseessä oli opinnäytetyö, joka liittyi molemmille tekijöille rakkaaseen aiheeseen, musiikkiin. Välillä ryhmien aikana kävi niin, että kumpikaan ohjaaja ei muistanut havainnoida ryhmää, musiikin viedessä ajatuksia harhaan. Nämä hetket kuitenkin yleensä huomattiin ryhmäkertojen jälkeen käydyissä keskusteluissa.

Välillä pohdimme myös ryhmien aikana saatua palautetta, sillä negatiivista palautetta ei tullut käytännössä lainkaan. Mielessä kävi, uskalsivatko ryhmäläiset kertoa meille suoraan ajatuksistaan ryhmästä, vai jäikö osa palautteesta saamatta. Vänskän tutkimuksessa (2012, 114) puhutaan ohjaajien kyvystä

tunnistaa ohjattavan yritykset olla ”hyvä asiakas”. Tähän voi olla Vänskän mukaan kuitenkin hankala puuttua, jos ohjaajan käsitys ohjattavasta on hyvin positiivinen. Mietimme itsekkin ohjattavien haluja miellyttää meitä sekä olla antamatta huonoa palautetta ja koimme tämän haastavaksi. Poissaolojen vähyyss ryhmistä ja henkilökunnalta saatu positiivinen palaute ryhmän vaikutuksista kuntoutujiin eivät kuitenkaan tukeneet Vänskän yllä kuvaamaa ”hyvän asiakkuuden” ilmiötä. Jälkikäteen ajateltuna olisi kuitenkin voinut olla hyvä ajatus pyytää ryhmäläisiltä palautetta myös kahden kesken, eikä aina koko ryhmän ollessa paikalla.

Ohjaajan kanssa käydyt reflektointikeskustelut jäivät odotettua vähäisemmiksi, koska aikataulujen yhteensovittaminen osoittautui hankalaksi. Alun perin ajatuksena oli, että kuntoutusasumisyksikön ohjaaja olisi ollut useammin ryhmäkerroilla mukana, mikä olisi mahdollistanut kattavamman havainnoinnin ja reflektoinnin.

6.3 Asiantuntijuuteen kasvu

Opinnäytetyötä aloitettaessa kummallakaan meistä ei ollut kokemusta ryhmänohjaamisesta. Tämän prosessin aikana olemme molemmat saaneet hienoa oppia ryhmänohjaamisesta. Aikaisemmat ajatukset ryhmistä, jossa ohjaaja on jatkuvasti esillä, ovat muuttuneet opinnäytetyöprosessin myötä. Vaatii taitoa ohjaajalta osata olla tarpeen vaatiessa aktiivisessa vetäjän roolissa ja toisaalta olla taustalla antaen ryhmäläisille tilaa. Ryhmänohjaajan taitoihin muun muassa kuuluvat reaktiotaidot, jossa ohjaajalta vaaditaan kykyä tuntea ja havainnoida ryhmää ja suunnata ohjaamistaan esiin tulleiden viestien ja havaintojen mukaan (Kuhanen ym. 2010, 117).

Itseohjautuvuutta ja autonomian syntymistä voidaan pitää ryhmän keskeisinä tavoitteina. Kun ohjaaja luopuu auktoriteettiasemastaan ja tulee tasavertaiseksi ryhmän jäseneksi, kääntyy se ryhmän eduksi. Tällöin ryhmän jäsenet ovat voineet oppia luottamaan omiin taitoihinsa ja toisaalta ohjaaja on voinut

kokea helpotusta vastuusta vapautumisesta. (Vänskä ym. 2011, 93) Olimme tasavertaisia ryhmässä muiden kanssa, mikä vapautti ryhmän ilmapiiriä ja lisäsi ryhmän jäsenten uskallusta olla omana itsenään ja tuomaan mielipiteitään esiin. Voimme todeta, että kykymme tilanneherkkyyteen on kasvanut ryhmäohjauskokemuksen myötä, sillä ohjauksemme eteni tilanteiden mukaan joustavasti ja ryhmän ilmapiiriä aistien.

Tiedonhankintataidot ovat kehittyneet molemmilla erittäin paljon. Välillä tietoa etsiessä oli turhautumista materiaalin löytymisen haasteisiin liittyen. Useita materiaaleja tutkiessa huomattiin vasta pitkän perehtymisen jälkeen, etteivät ne sovellu juuri meidän opinnäytetyöhömmе. Vaikka niistä saatu tieto ei hukkaan mennytkään, veivät ne kuitenkin paljon aikaa opinnäytetyön tekemisestä. Rajauksien tekemisestä tiedon hankinnassa olemme myös oppineet paljon, valtavien hakutulosten sanelemana.

Opinnäytetyöprosessi on ollut varsin pitkä ja välillä raskas. Mukaan on mahtunut paljon hienoja hetkiä, joiden aikana työn raskaus on kuitenkin unohtunut. Oli hienoa päästä tekemään toiminnallista opinnäytetyötä tärkeän aihealueen parissa. Myös työn liittyminen molempien yhteiseen intohimon kohteeseen, musiikkiin, toimi osaltaan motivaation lähteenä opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan on kehittänyt meidän taitojamme viedä prosessi läpi alusta loppuun ja auttanut ymmärtämään suunnitelmallisuuden tärkeyden siinä. Se on palvellut ammatillista kehitystämme sairaanhoitajina, sillä saimme hyvää kokemusta toiminnallisen ryhmän ohjaamisesta sekä ryhmätoiminnan käytännön suunnittelusta. Lisäksi se on antanut meille mahdollisuuden toimia työelämän kehitystehtävissä ja näin ollen luonut hyvät lähtökohdat työelämän kehityshaasteisiin tarttumiseen myös tulevaisuudessa.

Kehittymishaasteet ja jatkotutkimusehdotus

Opinnäytetyön pohjalta nousseiden kokemusten perusteella voidaan ehdottaa luovien ryhmien ohjaamista ylipäättään hoitotyön eri toimintaympäristöissä. Kehittämistyömme jatkoehdotuksena on tulevaisuudessa arvioida perustetun bändiryhmän toiminnan jatkuvuutta ja kehittää sen pohjalta toimintaa

eteenpäin. Lisäksi luovien menetelmien käyttöä mielenterveyskuntoutuksessa olisi hyvä tutkia lisää. Opinnäytetyömme myötä voimme tarjota hyödynnettävää tietoa bändiryhmän perustamisesta myös muille aiheesta kiinnostuneille opiskelijoille ja kuntoutuksen parissa toimiville.

LÄHTEET

Asumista ja kuntoutusta. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluita koskeva kehittämissuositus. 2007. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:13. Helsinki. Viitattu 20.9.2012.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3728.pdf&title=Asumista_ja_kuntoutusta_fi.pdf.

Benovoy, M., Dagher, A., Larcher, K., Salimpoor, V. N. & Zatorre, R. J. 2011. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature neuroscience* 14, 2, 257–262. Viitattu 1.11.2012. <http://tauruspet.med.yale.edu/staff/edm42/papers/journal-club/Salimpoor-nn.pdf>.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Vantaa: WSOY.

Blood J., A. & Zatorre J., R. 2001. Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *PNAS* 98, 20. Viitattu 2.11.2012.

http://www.cns.nyu.edu/~vessel/courses/NeuralAesthetics/Readings/09_Mar_29/blood_zatorre_pnas2001.pdf.

Chan, M. F., Chan, E. A., Mok, E. & Kwan Tse, F. Y. 2009. *International journal of mental health nursing*. 18, 4. Viitattu 19.3.2013.

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=ea2c443b-b65c-4e10-9108-b15612685db4%40sessionmgr13&hid=27>.

Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J. & Ala-Ruona, E. 2011. Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. *The British Journal of psychiatry*. Viitattu 2.11.2012. <http://bjp.rcpsych.org/content/199/2/132.long>.

Heikkilä A., Jokinen P. & Nurmela T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. 1.p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.uud.p. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15–16. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Härkäpää, K. & Järvikoski A. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5.uud.p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. 1. p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Publications of the University of Eastern Finland. Viitattu 15.3.2013
[Http://www.epshp.fi/files/5610/Asiakkaan_osallisuus_mielenterveys-_ja_paihdytyossa._Fenomenografinen_lahestymistapa.pdf](http://www.epshp.fi/files/5610/Asiakkaan_osallisuus_mielenterveys-_ja_paihdytyossa._Fenomenografinen_lahestymistapa.pdf).

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. 5.uud.p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. 1. p. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Tee, S., Brown, J. & Carpenter, D. 2012. Handbook of mental health nursing. 1. p. London: Hodder Arnold.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uud. p. Helsinki: Wsoy Oppimateriaalit Oy.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vänskä, K. 2012. Ohjauksen osaajat – miten he sen tekevät? Terveysalan ohjaajien käsityksiä ohjausosaamisesta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 132. Viitattu 2.4.2013.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47224/JAMKJULKAISUJ_A1322012_web.pdf?sequence=1

LIITTEET

Liite 1. Tiedote

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ

8.11.2012

Bändiryhmän perustaminen ja käytännön ohjaus kuntoutusasumisyksikköön

Pyyntö osallistua bändiryhmään

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jossa tarkoituksena on perustaa bändiryhmä kuntoutusasumisyksikköön. Toivomme, että osallistutte alkavaan bändiryhmään, jonka tarkoituksena on tukea kuntoutumistanne. Tämä tiedote kuvaa ryhmän toimintaa ja Teidän osuuttanne siinä. Teillä on mahdollisuus esittää toimintaan liittyen kysymyksiä, jonka jälkeen voitte päättää, haluatteko osallistua ryhmään. Tähän pyydämme teiltä kirjallisen suostumuksen.

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on kuntoutusasumisyksikkö. Työn tekemisestä vastaavat Annika Jalkanen ja Jonne Lahtinen.

Vapaaehtoisuus

Ryhmään osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte keskeyttää osallistumisen koska tahansa. Mikäli keskeytätte osallistumisen, toivomme saavamme palautetta keskeyttämisen syistä. Palautteen antaminen tässä tilanteessa on kuitenkin vapaaehtoista. Ryhmästä kieltäytyminen tai sen keskeyttäminen ei vaikuta millään tavalla asumiseenne kuntoutusasumisyksikössä.

Opinnäytetyömme tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on bändiryhmän avulla tukea kuntoutumistanne ja luoda uutta toimintaa kuntoutusasumisyksikköön. Valintakriteerinä ryhmään osallistumiselle on musiikillinen harrastuneisuus.

Opinnäytetyön kulku

Ryhmän olisi tarkoitus kokoontua kymmenen kertaa, kerran viikossa. Yhden kerran kesto olisi noin kaksi tuntia. Ryhmän yhteiset tavoitteet sovitaan ensimmäisellä kerralla. Tarkoituksena on soittaa yhdessä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteet lähtevät ryhmän omista haluista ja mielenkiinnon kohteista. Pyydämme teitä myös antamaan palautetta ryhmän toiminnasta.

Meidän roolimme on olla ohjaamassa, tukemassa ja kannustamassa tavoitteiden saavuttamiseksi.

Ryhmään osallistumisen mahdolliset hyödyt

Osallistumisen myötä on mahdollista, että bändiryhmätoiminta jää elämään tarjoten uuden harrastuksen. Ryhmätoimintaan osallistuminen voi tukea vuorovaikutustaitoja sekä lisätä itseluottamusta.

Tietojen luottamuksellisuus ja tietosuoja

Opinnäytetyöhömmme kuuluu raportin laatiminen, jossa kerromme mitä olemme tehneet ja käymme läpi pyytämäämme palautetta. Palautteen antajia ei voida tunnistaa raportista.

Henkilötietojanne ja antamaanne palautetta käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Kaikki ryhmässä tapahtuva toiminta ja keskustelut ovat luottamuksellisia. Opinnäytetyöhömmme osallistumisesta emme tee merkintöjä sairauskertomukseenne.

Opinnäytetyön valmistuminen

Valmiista opinnäytetyöstä toimitamme kappaleen kuntoutusasumisyksikköön.

Tutkimuksen päättyminen

Ryhmän kesto on kymmenen kontaktikertaa. Opinnäytteen tekijöinä on meillä oikeus keskeyttää ryhmän ohjaaminen painavista syistä.

Lisätiedot

Pyydämme Teitä tarvittaessa esittämään opinnäytetyöhön ja ryhmän toimintaan liittyviä kysymyksiä allekirjoittaneille.

Yhteystiedot

Sairaanhoitajaopiskelija

Annika Jalkanen

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitajaopiskelija

Jonne Lahtinen

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

TtM, sh psykiatrinen hoito, th, Lehtori

Carita Kuhanen

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Liite 2. Suostumusasiakirja

SUOSTUMUS

Bändiryhmän perustaminen ja käytännön ohjaus kuntoutusasumisyksikössä

Annika Jalkanen ja Jonne Lahtinen

Minua _____ on pyydetty osallistumaan opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on perustaa bändiryhmä. Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani kirjallisen tiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä ja bändiryhmän toiminnasta ja sen sisällöstä. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti, minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Tiedot antoi _____ / ____ / 20 _____. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksista, opinnäytteen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä sen hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruuttaa tämän suostumukseni tai keskeyttää osallistumisen koska tahansa syytä ilmoittamatta eikä peruutukseni vaikuta kohteluuni tai saamaani hoitoon millään tavalla. Tiedän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän osallistumisen, antamaani mahdollista palautetta voidaan käyttää osana opinnäytetyötä.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön ja osallistun vapaaehtoisesti bändiryhmään

Osallistujan nimi

Päivämäärä Allekirjoitus

Yksikön edustajan nimi Päivämäärä Allekirjoitus

Suostumus vastaanotettu

Opinnäytetyön tekijän nimi Päivämäärä Allekirjoitus

Ohjaavan opettajan nimi Päivämäärä Allekirjoitus

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät tutkijan (TVH:n) arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.